

CENTERING by PAUL REPS

THE VIGYAN BHAIRAV TANTRA

FOREWORD:

A pilgrim named PAUL REPS travels in Indian Kashmir in the 1950s

and writes down this story... and translates several Sanskrit shruti songs — sutras:

the 5,000-year-old SHIVA SUTRAS (Vigyan Bhairav Tantra).

Later, in 1962, the text is published in the book ZEN FLESH, ZEN BONES under the title Centering Techniques.

The sutras are then read and appreciated in 1972 by an Indian man, a university professor, named Shree Bhagwan Rajneesh (later known as OSHO), who takes on the task of explaining the text

in 80 detailed lectures.

Among the listeners is a 23-year-old Swedish seeker — I, BJÖRN OLOF SKÅLÉN (Loka Devadas) —and I am deeply moved...

and more than 50 years later, I still cannot let go of the experience,

and begin translating the text as an important and joyful task...

Kind regards,

Björn Skålén=LOKA DEVADAS

EN PILGRIM vid namn PAUL REPS vandrar PÅ 50 TALET i Indiska Kashmir och

skriver ner denna historia....och översätter några sanskrit shruti sånger ...sutras:

den 5000 år gamla SHIVA SUTRAS. (Vighyan Bhairav Tantra)

Senare ges TEXTEN ut 1962 i boken ZEN FLESH ZEN BONES som CENTERING TECHNIQUES

Läses och gillas därpå 1972 av en indisk man, en universitets professor, som tar sig an att förklara texten

i 80 noggranna föreläsningar.

Bland lyssnarna finns en svensk 23 årig sökare... Jag BJÖRN OLOF SKÅLÉN

och blir förundrad...och mer än 50 år senare kan jag inte släppa upplevelsen utan börjar översätta texten som en viktig och rolig uppgift...

vänliga hälsningar...Björn Skålén= Loka Devadas

CENTERING

TRANSCRIBED BY PAUL REPS

ZEN IS nothing new, neither is it anything old. Long before Buddha was born the search was on in India, as the present work shows.

Long after man has forgotten such words as Zen and Buddha, satori and koan, China and Japan and America — still the search will go on, still Zen will be seen even in flowers and grass-blades before the sun.

The following is adapted from the preface to the first version in English of this ancient work. The Vighyan Bhairav Tantra

Wandering in the ineffable beauty of Kashmir, above Srinagar I come upon the hermitage of Lakshmanjoo.

It overlooks green rice fields, the gardens of Shalimar and Nishat Bagh, lakes fringed with lotus. Water streams down from a mountaintop.

Here Lakshmanjoo-tall, full bodied, shining —welcomes me. He shares with me this ancient teaching from the Vigyan Bhairava and Sochanda Tantra, both written about four thousand years ago, and from Malini Vijaya Tantra, probably another thousand years older yet. It is an ancient teaching, copied and recopied countless times, and from it Lakshmanjoo has made the beginnings of an English version. I transcribe it eleven more times to get it into the form given here.

THE SHIVA TANTRA SUTRAS

OF 112 MEDITATION TECHNIQUES

Shiva first chanted it to his consort Devi in a language of love we have yet to learn. It is about the immanent experience. It presents 112 ways to open the invisible door of consciousness. I see Lakshmanjoo gives his life to its practicing.

Some of the ways may appear redundant, yet each differs from any other. Some may seem simple, yet any one requires constant dedication even to test it.

Machines, ledgers, dancers, athletes balance. Just as centering or balance augments various skills so it may awareness. As an experiment, try standing equally on both feet; then imagine you are shifting your balance slightly from foot to foot: just as balance centers, do you.

If we are conscious in part, this implies more inclusive consciousness. Have you a hand? Yes. That you know without doubt. But until asked the question were you cognizant of the hand apart?

Surely men as inspiritors in part, known and unknown to the world have shared a common uncommon discovery. The Tao of Lao-tse, Nirvana of Buddha, Jehovah of Moses, the Father of Jesus, the Allah of Mohammed all point to the experience.

No-thing-ness, spirit — once touched, the whole life clears.

THE VIGHYAN BHAIKAV TANTRA = SHIVAS 112 OLKA CENTERING TECHNIQUES

CENTERING

ÖVERSATTA och TRANSKRIBERADE

AV PAUL REPS

ZEN ÄR inget nytt, inte heller något gammalt. Långt innan Buddha föddes pågick sökandet i Indien, vilket detta verk visar. Långt efter att människan har glömt ord som Zen och Buddha, satori och koan, i Kina och Japan och Amerika – kommer sökandet fortfarande att fortsätta, och Zen kommer fortfarande att ses till och med i blommor och grässtrån före och innan solen. Följande är anpassat från förordet till den första engelska versionen av detta urgamla verk: Vighyan Bhairav Tantra.

Vandrande i Kashmirs utsägliga skönhet, ovanför Srinagar, stöter jag på eremitaget Lakshmanjoo. Det har utsikt över gröna risfält, Shalimar-

och Nishat Bagh-trädgårdarna, med sjöar kantade av lotusblommor.

Vatten strömmar ned från en bergstopp.

Här välkomnar mig Lakshmanjoo – Han är lång, kraftfull och strålande.

Han delar med mig denna urgamla undervisning och lära från Vigyan Bhairava och Sochanda Tantra, båda skrivna för omkring fyratusen år sedan, och från Malini Vijaya Tantra, troligen ytterligare tusen år äldre. Det är en gammal undervisning, kopierad otaliga gånger, och från den har Lakshmanjoo gjort början till en engelsk version. Jag transkriberar och översätter den ytterligare elva gånger för att få den i den form som den ges här:

THE SHIVA TANTRA SUTRAS om 112 MEDITATIONSTEKNIKER

Shiva sjöng dem först till sin gemål Devi i ett Kärlekens språk som vi ännu inte lärt oss. Den handlar om den immanenta upplevelsen—den inneboende upplevelsen---

Om Närvaron som spirar innifrån—Det som föds inom själva Varandet—Det heliga som lever i allt...

. Den presenterar 112 sätt att öppna medvetandets osynliga dörr. Jag ser hur Lakshmanjoo ägnar sitt liv åt dess utövande.

Vissa av sätten kan verka överflödiga, ändå skiljer sig var och en av teknikerna från alla de andra. Några kan verka enkla, men varje kräver ständig hängivenhet bara för att prövas. Maskiner, bokföring, dansare, idrottare balanserar. Precis som centrering eller balans förstärker olika färdigheter kan den också förstärka medvetenheten.

Som ett experiment, försök stå jämnt på båda fötterna; föreställ dig sedan att du skiftar balansen lätt från fot till fot: precis som balans centrerar, gör även du det. Om vi är delvis medvetna innebär det en mer omfattande medvetenhet. Har du en hand? Ja. Det vet du utan tvivel. Men tills frågan ställdes var du inte medveten om handen som separat. Säkert har människor som inspiratörer delvis, kända och okända för världen, delat en gemensam ovanlig upptäckt. Lao-tse : Tao, Buddhas: Nirvana, Moses: Jehova, Jesu: Fader, Mohammeds :Allah – alla pekar på samma erfarenhet. Intighet, ande – en gång berörd, klarnar hela livet.

(“No-thing-ness---once touched, the whole life clears”. Originaltext engelska)

THE VIGHYAN BHAIKAV TANTRA = SHIVAS 112 OLIIKA CENTERING TECHNIQUES

DEVI SAYS:

O Shiva, what is your reality?

What is the wonder-filled universe?

What constitutes seed?

Who centers the universal wheel?

What is the life beyond form pervading forms?

How many we entre it fully, above space and time, names and descriptions?

Let my doubts be cleared!

SHIVA REPLIES: [Devi, though already enlightened, has asked the foregoing questions so others through the universe might receive Shiva's instructions. Now follow Shiva's reply, giving the 1 1 2 ways]

SHIVA SUTRAS ...THE VIGHYAN BHAIKAV TANTRA the 112 CENTERING TECHNIQUES

DEVI = (Shakti= Durga=Paravati) : ställer sju frågor:

1. O Shiva, vad är din verklighet?

2. Vad är detta förundransvärda universum?

3. Vad utgör fröets väsen?

4. Vem centrerar universums hjul?

5. Vad är livet bortom form och som genomtränger former?

6. Hur kan vi träda in i det fullt och helt, bortom rum och tid, namn och beskrivningar?

7. Låt mina tvivel skingras!

SHIVA SVARAR:

(Devi, som redan är upplyst, har ställt frågorna för att andra i universum ska kunna ta emot Shivas instruktioner. Nu följer hans svar och de 112 CENTERING metoderna.)

+ PLUS = Rekommenderas BEPRÖVAD enkel praktisk metod

1.+

Radiant one, this experience may dawn between two breaths. After breath comes in (down) and just before turning up (out) the beneficence.

Du strålande, denna erfarenhet kan gry mellan två andetag. Efter att andetaget kommit in (ned) och precis innan det vänder upp (ut) — inse och förstå.

2.+

As breath turns from down to up, and again as breath curves from up to down — through both these turns, realize.

När andetaget vänder från ned till upp, och åter från upp till ned — genom dessa vändningar, inse och förstå.

3.

Or, whenever inbreath and outbreath fuse, at this instant touch the energyless energy-filled centre.

Eller, när inandning och utandning förenas, vid detta ögonblick berör det energilösa, energifyllda centret.

4.

Or, when breath is all out (up) and stopped of itself, or all in (down) and stopped — in such universal pause, one's small self vanishes. This is difficult only for the impure.

Eller, när andetaget är helt ute (upp) och stannar av sig självt, eller helt inne (ned) och stannar — i denna universella paus försvinner det lilla självet. Detta är svårt endast för den rena.

5.

Consider your essence as light rays rising from centre to centre up the vertebrae, and so rises livingness in you.

Betänk din essens som ljusstrålar som stiger från centrum till centrum upp genom ryggraden, och därigenom stiger livskraften i dig.

6.

Or in the spaces between, feel this as lightning.

Eller, i mellanrummen, känn detta som en blixtn.

7.

Devi, imagine the Sanskrit letters in these honey-filled foci of awareness, first as letters, then more subtly as sounds, then as most subtle feeling. Then, leaving them aside, be free.

Devi, föreställ dig de sanskritiska bokstäverna i dessa honungsfyllda medvetandecentra, först som bokstäver, sedan som subtila ljud, till sist som den mest subtila känslan. Lämna dem sedan – var fri.

8.+

Attention between eyebrows, let mind be before thought. Let form fill with breath-essence to the top of the head, and there shower as light.

Låt uppmärksamheten vara mellan ögonbrynen, vila före tanken. Låt formen fyllas av andningssensens upp till hjässan och där regna som ljus.

9.

Or, imagine the five-colored circles of the peacock tail to be your five senses in illimitable space. Now let their beauty melt within. Similarly, at any point in space or on a wall — until the point dissolves. Then your wish for another comes true.

Eller, föreställ dig påfågelstjärtens femfärgade cirklar som dina fem sinnen i gränslöst rum. Låt deras skönhet smälta inom dig. På samma sätt med vilken punkt som helst i rummet eller på en vägg – tills punkten upplöses. Då uppfylls din önskan om en annan.

10.

Eyes closed, see your inner being in detail. Thus see your true nature.

Med slutna ögon, se ditt inre väsen i detalj. Se därigenom din sanna natur.

11.

Place your whole attention in the nerve, delicate as the lotus thread, in the centre of your spinal column. In such be transformed.

Placera hela din uppmärksamhet i nerven, fin som en lotusfiber, i mitten av ryggraden. I detta sker förvandlingen.

12.

Closing the seven openings of the head with your hand, a space between your eyes becomes all-inclusive.

Genom att täcka huvudets sju öppningar med handen blir utrymmet mellan ögonen allomfattande.

13.

Touching eyeballs as a feather, lightness between them opens into heart and there permeates the cosmos.

Vidrör ögongloberna som med en fjäder, och lättheten mellan dem öppnar sig i hjärtat och genomtränger kosmos.

14.

Bathe in the centre of sound, as in the continuous sound of a waterfall. Or, by putting fingers in ears, hear the sound of sounds.

Bada i ljudets centrum, såsom i det ständiga ljudet av ett vattenfall. Eller, genom att sätta fingrar i öronen, hör ljudets ljud.

15.

Intone a sound, as a-u-m, slowly. As sound enters soundfulness, so do you.

Ljud ett ljud, såsom a-u-m, långsamt. När ljudet går in i ljudfullhet, gör även du det.

16.

In the beginning and gradual refinement of the sound of any letter, awake.

I början och i den gradvisa förfiningen av ljudet hos vilken bokstav som helst – vakna.

17.+

While listening to stringed instruments, hear their composite central sound; thus omnipresence.

När du lyssnar till stränginstrument, hör deras sammansmälta centrala ton; därigenom allestädes närvaro.

18.

Intone a sound audibly, then less and less audibly as feeling deepens into this silent harmony.

Ljud ett ljud hörbart, sedan allt mindre hörbart, allteftersom känslan fördjupas i denna tysta harmoni.

19.

Imagine spirit simultaneously within and around you until the entire universe spiritualizes.

Föreställ dig anden samtidigt inom och omkring dig tills hela universum förändligas.

20.

Kind Devi, enter etheric presence pervading far above and above your form.

Milda Devi, träd in i den eteriska närvaron som genomsyrar långt ovan och omkring din form.

21.

Put mindstuff in such inexpressible fineness above, below, and in your heart.

Placera sinnesstoff i sådan utsäglig finhet ovan, nedan och i ditt hjärta.

22.

Consider any area of your present form as limitlessly spacious.

Betrakta vilket område som helst av din nuvarande form som gränslöst rymligt.

23.

Feel your substance, bones, flesh, blood, saturated with cosmic essence.

Känn att din substans – ben, kött, blod – är genomdränkt av kosmisk essens.

24.

Suppose your passive form to be an empty room with walls of skin, empty.

Föreställ dig din passiva form som ett tomt rum med hud som väggar – tomt.

25.

Blessed one, as senses are absorbed in heart, reach the center of the lotus.

Välsignade, när sinnena absorberas i hjärtat, nå hjärtats lotuscentrum.

26.

Unminding mind, keep in the middle — until.

Avtänk sinnet, förbli i mitten — tills.

27.+

When in worldly activity, keep attentive between the two breaths, and so practicing, in a few days be born anew.

När du är i världslig aktivitet, håll uppmärksamheten mellan två andetag, och genom denna övning, bli återfödd inom några dagar.

28.

Focus on fire rising through your form from the toes up until the body burns to ashes but not you.

Fokusera på elden som stiger genom din form från tårna upp tills kroppen brinner till aska men inte du.

29.

Meditate on the make-believe world as burning to ashes, and become being above human.

Meditera över den påhittade världen som brinnande till aska, och bli ett väsen bortom det mänskliga.

30.

Feel the fine qualities of creativity permeating your breasts and assuming delicate configurations.

Känn de fina kvaliteterna av skaparkraft genomtränga ditt bröst och anta subtila former.

31.

With intangible breath in centre of forehead, as this reaches heart at the moment of sleep, have mastery over dreams and death.

Med ogripbar andning i pannans centrum, när detta når hjärtat i sömnens stund, få herravälde över drömmar och över döden.

32.

As letters flow into words and words into sentences, and as circles flow into worlds and worlds into principles, find these converging in your being.

Så som bokstäver flödar till ord och ord till meningar, och som cirklar flödar till världar och världar till principer – se dem sammanstråla i ditt väsen.

33.

Gracious one, play the universe as an empty shell wherein your mind frolics infinitely.

Älskade, lek att universum är ett tomt skal där ditt sinne leker oändligt.

34.

Look upon a bowl without seeing the sides or the material. In a few moments become aware.

Betrakta en skål utan att se dess sidor eller material. Efter en stund – bli medveten.

35.

Abide in some place endlessly spacious, clear of trees, hills, habitations. Thence comes the end of mind pressures.

Vila i en plats oändligt rymlig, fri från träd, kullar och boningar. Där upphör sinnets tryck.

36.

Sweet one, meditate on knowing and not knowing, existing and not existing. Then leave both aside to be.

Du ljuva, meditera över vetande och icke-vetande, varande och icke-varande. Lämna båda för att vara.

37.+

Look lovingly on some object. Do not go on to another. Here, in the middle of this object — the blessing.

Se kärleksfullt på ett objekt. Gå inte vidare till ett annat. Här, i objektets mitt – välsignelsen.

38.

Feel cosmos as translucent ever-living presence.

Känn kosmos som en genomskinlig, evigt levande närvaro.

39.

With utmost devotion, centre on the two junctions of breath and know the knower.

Med yttersta hängivenhet, centrera på de två andningsvändningarna och känn kännaren.

40.

Consider the plenum to be your own body of bliss.

Betrakta fullheten som din egen salighetskropp.

41.+

While being caressed, sweet princess, enter the caressing as everlasting life.

När du blir smekt, ljuva prinsessa, gå in i smekningen som evigt liv.

42.

Stop the doors of the senses when feeling the creeping of an ant. Then.

Stoppa sinnets portar när du känner en myra krypa. Då.

43.+

At the start of sexual union, keep attentive on the fire in the beginning, and, so continuing, avoid the embers in the end.

I början av sexuell förening, håll uppmärksamheten på elden i början, och fortsätt så, undvik glöden i slutet.

44.+

When in such embrace your senses are shaken like leaves, enter this shaking.

När du i en sådan omfamning skakas som löv, gå in i denna skakning.

45.+

Even remembering union, without the embrace, the transformation.

Även minnet av förening, utan själva omfamningen – förvandlingen.

46.+

On joyously seeing a long-absent friend, permeate this joy.

När du med glädje ser en sedan länge frånvarande vän, genomträng denna glädje.

47.+

When eating or drinking, become the taste of the food or drink, and be filled.

När du äter eller dricker, bli smaken av maten eller drycken, och bli helt fylld.

48.++

O lotus-eyed one, sweet of touch, when singing, seeing, tasting, be aware you are and discover the ever-living.

O du lotusögda, ljuv att beröra, när du sjunger, ser, smakar – var medveten om att du är, och upptäck det evigt levande.

49.+

Wherever satisfaction is found, in whatever act, actualize this.

Varhelst tillfredsställelse uppstår, i vilken handling som helst, förverkliga detta.

50.+

At the point of sleep when sleep has not yet come and external wakefulness vanishes, at this point being is revealed.

I ögonblicket då sömnen ännu inte kommit och den yttre vakenheten försvinner – i detta ögonblick uppenbaras varandet.

51.+

In summer when you see the entire sky endlessly clear, enter such clarity.

På sommaren när du ser hela himlen oändligt klar, gå in i denna klarhet.

52.

Lie down as dead. Enraged in wrath, stay so. Or stare without moving an eyelash. Or suck something and become the sucking.

Ligg som död. I vrede, stanna så. Eller stirra utan att röra ett ögonlock. Eller sug på något och bli själva sugandet.

53.

Without support for feet or hands, sit only on buttocks. Suddenly, the centering.

Utan stöd för fötter eller händer, sitt endast på sittbenen. Plötsligt – centrering.

54.

In an easy position, gradually pervade an area between the armpits into great peace.

I en bekväm ställning, låt gradvis området mellan armhålorna genomsyras av stor frid.

55.

See as if for the first time a beautiful person or an ordinary object.

Se som om du för första gången såg en vacker person eller ett vardagligt föremål.

56.

With mouth slightly open, keep mind in the middle of the tongue. Or as breath comes silently in, feel the sound H H.

Med munnen lätt öppen, håll sinnet i mitten av tungan. Eller när andetaget tyst kommer in, känn ljudet H H.

57.

When on a bed or seat, let yourself become weightless, beyond mind.

När du ligger på en säng eller sitter, låt dig bli viktlös, bortom sinnet.

58.

In a moving vehicle, by rhythmically swaying, experience. Or in a still vehicle, by letting yourself sway in slow invisible circles.

I ett rörligt fordon, genom rytmisk gungning, upplev. Eller i ett stillastående fordon, låt dig gunga i långsamma osynliga cirklar.

59.+

Simply by looking into the blue sky beyond clouds, serenity.

Bara genom att se in i den blå himlen bortom molnen – frid.

60.

Shakti, see all space as if already absorbed in your own head in brilliance.

Shakti, se all rymd som redan absorberad i ditt eget huvud i strålgans.

61.

Waking, sleeping, dreaming, know you as light.

Vakande, sovande, drömmande – vet att du är ljus.

62.

In rain during a black night, enter that blackness as the form of forms.

I regn under en svart natt, gå in i detta mörker som formens form.

63.

When a moonless rainy night is not present, close eyes and find blackness before you. Opening eyes, see blackness. Thus faults disappear forever.

När en månlös regnig natt inte finns, slut ögonen och finn mörkret framför dig.
Öppna ögonen, se mörkret. Så försvinner fel för alltid.

64.+

Just as you have the impulse to do something, stop.

Just i impulsen att göra något – stanna.

65.

Center on the sound a-u-m without any a or m.

Centrera på ljudet a-u-m utan något a eller m.

66.

Silently intone a word ending in A.H., then in H H effortlessly, spontaneity.

Tyst intonera ett ord som slutar på A.H., sedan i H H utan ansträngning – spontanitet.

67.

Feel yourself pervading all directions, far, near.

Känn dig själv genomtränga alla riktningar, långt och nära.

68.

Pierce some part of the nectar-filled body with a pin, and gently enter the piercing.

Stick någon del av den nektarfyllda kroppen med en nål, och gå varsamt in i sticket.

69.

Feel: my thought, my I, my inner organs – me.

Känn: min tanke, mitt jag, mina inre organ – mig.

70.+

Illusion deceives. Colors circumscribe. Even divisibles are indivisible.

Illusioner bedrar. Färger omsluter. Även det delbara är odelbart.

71.+

When some desire arises, consider it. Then suddenly drop it.

När en önskan uppstår, betrakta den. Sedan – plötsligt – släpp den.

72.+

Before desire and before knowing, how can I say I am? Consider. Dissolve in beauty.

**Före begär och före vetande – hur kan jag säga att jag är? Betrakta. Lös upp
(uppgå) i skönheten.**

73.

With your entire consciousness in the very start of desire, of knowing, know.

Med hela ditt medvetande i själva början av begär, av vetande – vet.

74.

O Shakti, each particular perception is limited, disappearing in omnipotence.

O Shakti, varje särskild perception är begränsad och försvinner i allmakt.

75.

In truth forms are inseparable. Inseparable are omnipresent being and your own form. Realize each as made of this consciousness.

I sanning är former oskiljbara. Oskiljbara är det allestädes närvarande varat och din egen form. Inse varje form som gjord av detta medvetande.

76.+

In moods of extreme desire, be undisturbed.

I tillstånd av starkt begär – förbli ostörd.

77.+

This so-called universe appears as a juggling, a picture show. To be happy look upon it so.

Detta så kallade universum framträder som ett jongleri, en bildföreställning. För att vara lycklig, betrakta det så.

78.

O Beloved, put attention neither on pleasure nor pain but between these.

O Älskade, rikta uppmärksamheten varken på njutning eller smärta utan mellan dessa.

79.

Toss attachment for body aside, realizing I am everywhere. One who is everywhere is joyous.

Kasta åt sidan bindningen till kroppen och inse: jag är överallt. Den som är överallt är lycklig.

80.+

Objects and desires exist in me as in others. So accepting, let them be transformed.

Föremål och begär finns i mig liksom i andra. Så acceptera dem och låt dem förvandlas.

81.+

The appreciation of objects and subjects is the same for an enlightened as for an unenlightened person. The former has one greatness: he remains in the subjective mood, not lost in things.

Uppskattningen av objekt och subjekt är densamma för den upplyste som för den oupplyste. Den förre har en storhet: han förblir i subjektiviteten, inte förlorad i tingen.

82.

Feel the consciousness of each person as your own consciousness. Thus, leaving aside concern for self, become each being.

Känn varje människas medvetande som ditt eget. Så, lämna omsorgen om självet och bli varje varelse.

83.

Thinking no thing, will limited — self unlimit.

När du inte tänker något ting, upphör begränsningen – självet blir obegränsat.

84.

Believe omniscient, omnipotent, pervading.

Tro dig allvetande, allsmäktig, genomträngande.

85.+

As waves come with water and flames with fire, so the universal waves with us.

Liksom vågor följer vatten och lågor följer eld, så följer det universella oss.

86.

Roam about until exhausted and then, dropping to the ground, in this dropping be whole.

Vandra tills du är utmattad och falla sedan till marken – i detta fallande, var hel.

87.

Suppose you are gradually being deprived of strength or knowledge. At the instant of deprivation, transcend.

Antag att du gradvis berövas styrka eller kunskap. I själva ögonblicket av berövandet, överskrid.

88.

Listen while the ultimate mystical teaching is imparted: Eyes still, without blinking, become absolutely free.

Lyssna medan den yttersta mystiska läran förmedlas: Ögon stilla, utan att blinka, bli fullständigt fri.

89.

Stopping ears by pressing and rectum by contracting, enter the sound of sound.

Genom att stoppa öronen genom tryck och anus genom sammandragning, gå in i ljudets ljud.

90.

At the edge of a deep well look steadily into its depths until — the wondrousness.

Vid kanten av en djup brunn, se stadigt ner i dess djup tills – förundran.

91.+

Whenever your mind is wandering, inwardly or outwardly, at this very place, this.

Varhelst ditt sinne vandrar, inåt eller utåt, just där – detta.

92.+

When vividly aware through some particular sense, keep in the awareness.

När du är levande medveten genom något särskilt sinne, stanna i medvetenheten.

93.

At the start of sneezing, during fright, in anxiety, above a chasm, in flight, in extreme curiosity, at the beginning of hunger, at the end of hunger – be uninterruptedly aware.

I början av en nysning, i skräck, i oro, över en avgrund, under flykt, i yttersta nyfikenhet, i början av hunger, i slutet av hunger – var oavbrutet medveten.

94.

Direct attention to a place where you see some past happening; then even your form, having lost its present characteristics, is transformed.

Rikta uppmärksamheten till en plats där du ser något förflutet ske; då blir även din form, som förlorat sina nuvarande kännetecken, förvandlad.

95.

Look upon an object, then slowly withdraw your sight from it, then slowly withdraw your thought from it. Then.

Betrakta ett föremål, dra sedan långsamt tillbaka blicken från det, dra sedan långsamt tillbaka tanken från det. Sedan.

96.+

Devotion frees.

Hängivenhet befriar.

97.

Feel an object before you. Feel the absence of all other objects but this one. Then, leaving aside object-feeling and absence-feeling, realize.

Känn ett föremål framför dig. Känn frånvaron av alla andra föremål utom detta. Lämna sedan både objektkänslan och frånvaron – inse.

98.

The purity of other teachings is impurity to us. In reality know nothing as pure or impure.

Renheten i andra läror är orenhet för oss. I verkligheten känn inget som rent eller orent.

99.

This consciousness exists as each being, and nothing else exists.

Detta medvetande existerar som varje varelse, och inget annat existerar.

100.

Be the same to friend and stranger, in honor and dishonor.

Var densamme mot vän och främling, i ära och vanära.

101.

When a mood toward someone arises, do not place it on the person, but remain centered.

När en sinnesstämning gentemot någon uppstår, lägg den inte på personen, utan förbli centrerad.

102.

Suppose you contemplate something beyond perception, beyond grasping, beyond non-being — you.

Anta att du betraktar något bortom uppfattning, bortom gripande, bortom icke-varande – du.

103.

Enter space, supportless, eternal, still.

Träd in i rymden, utan stöd, evig, stilla.

104.+

Whenever your attention alights, at that very point, experience.

Varhelst din uppmärksamhet landar, just där, erfara.

105.

Enter the sound of your name and, through this sound, all sounds.

Träd in i ljudet av ditt namn och genom detta ljud alla ljud.

106.

I am existing. This is mine. This is this. O Beloved, even in this, know limitlessly.

Jag existerar. Detta är mitt. Detta är detta. O Älskade, även i detta, känn gränslöst.

107.

This consciousness is the spirit of guidance of each one. Be this one.

Detta medvetande är vägledningens ande i var och en. Var detta.

108.

Here is a sphere of change, change, change. Through change consume change.

Här är en sfär av förändring, förändring, förändring. Genom förändring förtära förändring.

109.

As a hen mothers her chicks, mother particular knowings, particular doings, in reality.

Som en höna beskyddar sina kycklingar, beskydda särskilda vetanden, särskilda göranden – i verklighet.

110.

Since, in truth, bondage and freedom are relative, these words are only for those terrified by the universe. This universe is a reflection of minds. As you see many suns in water from one sun, so see bondage and liberation.

Eftersom bundenhet och frihet i sanning är relativa, är dessa ord endast för dem som skräms av universum. Detta universum är en spegling av sinnen. Som du ser många solar i vatten från en sol, så se bundenhet och befrielse.

111.

Each thing is perceived through knowing. The self shines in space through knowing. Perceive one being as knower and known.

Var sak uppfattas genom vetande. Självet lyser i rymden genom vetande. Uppfatta ett väsen som både vetande och vetat.

112.

Beloved, at this moment let mind, knowing, breath, form be included.

Älskade, låt i detta ögonblick sinne, vetande, andedräkt, form vara inkluderade.

(FRIA AKADEMIN rekommenderar de CENTERING TECHNIQUES markerade med +

Dessa är beprövade , praktiska, vackra och enkla. Pröva forska och lekfullt experimentera

En månad eller två med den teknik Du valt . Vi rekommenderar att Du även läser OSHOs kommentarer och förklaringar till den tekniken. Audio talks finns på friakademi/se eller alla finns på oshoworld/com – Vigyan Bhairav Tantra...)

"What is Zen?"

One answer: Inayat Khan tells a Hindu story of a fish who went to a queen fish and asked: "I have always heard about the sea, but what is this sea? Where is it?" The Queen fish explained: "You live, move, and have your being in the sea. The

sea is within you and without you and you are made of sea, and you will end in sea. The sea surrounds you as your own being."

Another answer:

THUS SPOKE LORD SHIVA (from LOKA DEVADAS feb. 2011.)

SATSANG THEATRE

By Loka Devadas from Free Academy (www.friakademi.se)

THUS SPOKE LORD SHIVA (from LOKA DEVADAS feb. 2011.)

All people know the name of Shiva
few know what Shiva spoke.. .this will
be clarified.

In the beginning of time, Lord Shiva gave 112 Sutras

Called: The Vighyan Bhairav Tantra. The text is a love talk between Lord Shiva and his wife Devi.. .and they are all about Meditation. The 112 Sutras are about HOW to meditate.

Lord Shiva simply gives 112 techniques how to meditate in all different situations of life. And in this Shiva is the destroyer of ignorance...and your own experience with the different techniques will cut through illusions of mind dreams, destroying all ignorance

When I met with OSHO in Bombay 1973 he was giving 80 talks on these sutras.. .explaining them. How and when to use them in a practical way. The talks are called : THE BOOK OF SECRETS and you can copy the text from friakademi.se. Over the years I have experimented and practiced them for short moments repeated many times and surely they have saved my days and life innumerable times to the benefit for me and to the benefit of all.

Some 20 of the techniques we have translated to Swedish, selling them on CD. And more than 200 different mixes was made on the material (English and Swedish).. .to make the treasure of these sutras available to lovers of life. Now these mixes are all to be found on the homepage of www.friakademi.se for free download.

Also as an introduction I have given a SATSANG-THEATRE SHOW to demonstrate practically how the techniques can be used. These shows are available for you to listen to and see as film on www.friakademi.se and also on Youtube and Facebook as Loka Devadas I explain this in detail.

These Sutras: Vighyan Bhairav Tantra belongs to the World Heritage of Wisdom books as the oldest book known in the world only on meditation techniques. (more than 5000 years old)

Please experiment with it..make your own techniques..enjoy no technique also. May it all intuitively lead you home to your Natural State of Basic Awareness & Clarity. Love /Loka Devadas

Ett annat svar:

SÅ TALTE LORD SHIVA (från feb. 2011)

SATSANG-TEATER

Av Loka Devadas från Free Academy (www.friakademi.se)

Alla människor känner till namnet Shiva, få vet vad Shiva talade ... detta kommer att klargöras.

I tidens början gav Lord Shiva 112 sutror

kallade: *Vighyan Bhairav Tantra*. Texten är ett kärlekssamtal mellan Lord Shiva och hans hustru Devi ... och de handlar alla om meditation. De 112 sutrorna handlar om HUR man mediterar.

Lord Shiva ger helt enkelt 112 tekniker för hur man kan meditera i alla olika livssituationer. Och i detta är Shiva förstörare av okunnighet ... och din egen erfarenhet av de olika teknikerna kommer att skära igenom sinnets illusioner och drömmar och förstöra all okunnighet.

När jag mötte OSHO i Bombay 1973 gav han 80 föredrag om dessa sutror ... där han förklarade dem. Hur och när man använder dem på ett praktiskt sätt. Föredragen kallas: *THE BOOK OF SECRETS* och du kan kopiera texten från friakademi.se. Genom åren har jag experimenterat med och praktiserat dem under korta stunder, upprepade många gånger, och de har sannerligen räddat mina dagar och mitt liv otaliga gånger, till nytta för mig och till nytta för alla.

Cirka 20 av teknikerna har vi översatt till svenska och sålt dem på CD. Och mer än 200 olika mixar gjordes av materialet (engelska och svenska) ... för att göra skatten i dessa sutror tillgänglig för livets älskare. Nu finns alla dessa mixar på hemsidan www.friakademi.se för gratis nedladdning.

Som en introduktion har jag också gett en SATSANG-TEATER-FÖRESTÄLLNING för att praktiskt demonstrera hur teknikerna kan användas. Dessa föreställningar finns

tillgängliga för dig att lyssna på och se som film på www.friakademi.se och även på YouTube och Facebook, där jag som Loka Devadas förklarar detta i detalj.

Dessa sutror: *Vighyan Bhairav Tantra* tillhör världsarvet av visdomsböcker som den äldsta kända boken i världen som enbart handlar om meditationstekniker (mer än 5000 år gammal).

Vänligen experimentera med den ... skapa dina egna tekniker ... njut också av att inte ha någon teknik alls.

Må allt detta intuitivt leda dig hem till ditt Naturliga Tillstånd av Grundläggande Medvetenhet & Klarhet.

Kärlek / Loka Devadas

WHAT IS ZEN

TRY if you wish. But zen comes of itself. True Zen shows in everyday living, CONSCIOUSNESS in action. More than any limited awareness, it opens every inner door to our infinite nature.

Instantly mind frees. How it frees! False Zen wracks brains as a fiction concocted by priests and salesmen to peddle their own wares.

Look at it this way, inside out and outside in: CONSCIOUSNESS everywhere, inclusive, through you. Then you can't help living humbly, in wonder.

"What is Zen?"

One answer: Inayat Khan tells a Hindu story of a fish who went to a queen fish and asked: "I have always heard about the sea, but what is this sea? Where is it?" The Queen fish explained: "You live, move, and have your being in the sea. The

sea is within you and without you and you are made of sea, and you will end in sea. The sea surrounds you as your own being."

Vad är Zen?

FÖRSÖK om du vill. Men zen kommer av sig självt. Sann zen visar sig i vardagslivet, MEDVETANDE i handling. Mer än någon begränsad medvetenhet öppnar den varje inre dörr till vår oändliga natur. Omedelbart befrias sinnet. Hur det befrias! Falsk zen plågar hjärnan som en fiktion hopkokad av präster och försäljare för att kränga sina egna varor. Se på det så här, inifrån och ut och utifrån och in: MEDVETANDE överallt, inkluderande, genom dig. Då kan du inte låta bli att leva ödmjukt, i förundran.

"Vad är Zen?"

Ett svar: Inayat Khan berättar en hinduisk historia om en fisk som gick till en drottningfisk och frågade:

"Jag har alltid hört talas om havet, men vad är detta hav? Var är det?"

Drottningfisken förklarade:

"Du lever, rör dig och har ditt vara i havet. Havet är inom dig och utom dig, och du är gjord av hav, och du kommer att sluta i hav. Havet omger dig som ditt eget vara."

Ps.

SLUTORD

P.S.

If you wish to study — and in a playful spirit explore — these *Shruti* songs of SHIVA, the *Vigyan Bhairav Tantra*, then know that Bhagwan Shree Rajneesh (OSHO) gave a complete series of 80 lectures on these meditation techniques during 1972–1973. These were later published in book form as THE BOOK OF SECRETS.

All of the lectures are available to listen to and download free of charge on the Indian website www.oshoworld.com.

The most important talks are also available in English and partly translated into Swedish at www.friakademi.se.

If you have questions during your studies, you are welcome to contact FRIA AKADEMIN for guidance and support.

Do not hesitate to write to: bjorn_skolen@hotmail.com

Om Du vill studera, och på ett lekfullt sätt forska med dessa Shruti Sånger av SHIVA = The VIGHYAN BHAIKAV TANTRA. Så gav Bhagvaan Shree Rajenesh = OSHO 1972-1973 HELA 80 FÖREDRAG om dessa MEDITATIONS TEKNIKER som senare kom i bokform som THE BOOK of SECRETS....Alla finns att lyssna till och gratis ladda ner på den INDISKA HEMSIDAN WWW.OSHOWORLD.COM

De viktigaste föredragen finns även på engelska och delvis översatta till Svenska på www.friakademi.se

Har du frågor under studietiden kan du maila FRIA AKADEMIN och få råd och support.

Tveka inte skriv till bjorn_skolen@hotmail.com